



# การเพาะพืชต้นอ่อนทานตะวัน



**ต้นอ่อนทานตะวัน (Sunflower Sprout)** เป็นพืชที่สามารถเพาะได้ง่ายเหมาะสำหรับการบริโภคสด และประกอบอาหารอื่นๆ อีกมากมาย ทานตะวันเป็นพืชที่มีโปรตีนสูงกว่าถั่วเหลือง มีวิตามิน เอ อี สูง มีส่วนช่วยในการบำรุงสายตา บำรุงผิวพรรณ และชะลอความชรา มีวิตามิน บี 1 บี 6 โอลิโกแซ็กคาไรด์ และ 9 ซึ่งช่วยบำรุงเซลล์สมอง ป้องกันโรคสมองเสื่อม (อัลไซเมอร์) และมีธาตุเหล็กสูง

## การเตรียมวัสดุอุปกรณ์

เตรียมอุปกรณ์ในการเพาะพืชต้นอ่อนทานตะวัน ดังนี้ เมล็ดทานตะวัน (เมล็ดดำ, เมล็ดลาย) ตะกร้าหรือภาชนะสำหรับเพาะ ดินปลูก (ดินผสมที่จำหน่ายทั่วไป) ถูพลาสติกสีดำ

## วิธีการเพาะ

- นำเมล็ดทานตะวันล้างน้ำสะอาดประมาณ 2 ครั้ง เพื่อทำความสะอาดสิ่งสกปรกที่ติดมากับเมล็ด จากนั้นแช่น้ำอุ่น (น้ำร้อน 1 ส่วน น้ำเย็น 2 ส่วน) ทิ้งไว้ประมาณ 8-10 ชั่วโมง และนำมาบ่มอีก 1 คืน จนรากเมล็ดทานตะวันปรูออก
- เตรียมดินปลูก ใส่ในตะกร้าหรือภาชนะเพาะเกลี่ยดินให้ทั่วหนาประมาณ 1-2 นิ้ว รดน้ำให้ดินมีความชุ่มชื้น
- นำเมล็ดทานตะวันที่บ่มไว้แล้ว มาเรียงในตะกร้าหรือภาชนะเพาะสำหรับเพาะ อย่าให้เมล็ดซ้อนทับกัน และอย่าให้เมล็ดแน่นเกินไป
- เมื่อเรียงเมล็ดทานตะวันเรียบร้อยแล้วโรยดินปลูกทับเมล็ดทานตะวัน รดน้ำอีกครั้งให้ดินชุ่ม
- นำถูพลาสติกสีดำคลุมตะกร้าหรือภาชนะเพาะ และนำไปวางไว้ในที่ร่ม รดน้ำเช้า-เย็น ทุกวัน เป็นเวลาติดต่อกันจำนวน 4 วัน
- วันที่ 4 ต้นอ่อนทานตะวันเริ่มโต นำถูพลาสติกสีดำที่คลุมตะกร้าหรือภาชนะเพาะออก จากนั้นนำต้นอ่อนทานตะวันออกมาล้างแสงแดดไปทานตะวันจะเริ่มมีสีเขียว

## การเก็บเกี่ยว

เก็บผลผลิตต้นอ่อนทานตะวันที่อายุประมาณ 5-6 วัน (ควรตัดต้นอ่อนทานตะวัน ระยะเวลาที่เหมาะสมคือระยะที่มีใบเลี้ยง 2 ใบ)

